Frijol Alacín Preparado de forma Rápida y Saludable

Sirve: 6 Porciones

Ingredientes

- 4 rebanadas tocino de pavo
- 2 libras frijoles Alacín (chícharos salvajes), congelados
- 2 tazas agua
- 1/4 cucharadita pimienta
- 1 cucharada azúcar

Preparación

1. Coloque una olla a fuego medio-alto y cocine el tocino de 3-4 minutos.
2. Agregue el resto de los ingredientes y caliente hasta hervir.
3. Reduzca a fuego lento y cocine hasta que los chícharos se suavicen.
4. Sirva caliente.

Food and Health Communications, Inc., Cooking Demo II, p.167

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad

Calorías	260

Grasa total	3 g

Grasa saturada	1 g

Colesterol	5 mg

Sodio	200 mg

Total de Carbohidrato	43 g

Fibra dietetica	9 g

Azucares totales	2 g

Azúcares Añadidas incluidas	N/A

Proteínas	17 g

Vitamina D	N/A

Calcio	N/A

Hierro	N/A

Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible